Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 5 • Febrero 2022 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA



Roberto Facchin

"Es muy satisfactorio subirte a un escenario cada día, ganarte la vida con lo que te apasiona y hacer feliz a la gente que viene a verte"

“El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento, es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación”

-Rabindranath Tagore

EDITORIAL

Ya se huele el amor en el aire. Febrero es el mes por antonomasia del amor. Cuenta la historia que, cuando Roma estaba gobernada por el emperador Claudio II, en el siglo III, el sacerdote Valentín se opuso al decreto estipulado por el emperador. Pero, ¿cuál era este decreto? Claudio II prohibió los matrimonios entre gente joven porque, según él, pensaba que los solteros sin familia eran mejores soldados, ya que tenían menos ataduras y vínculos sentimentales. Pero Claudio II cometió un grave error: el amor no se puede “encarcelar”. Así fue como la gente empezó a casarse de forma clandestina gracias al sacerdote Valentín, quien, finalmente, fue encarcelado y ejecutado el 14 de febrero del año 270.

Aunque el 14 de febrero, es la fecha que el calendario nos marca como el día de los enamorados, bajo mi opinión, creo que todos los días son días de los enamorados, porque no solo te tienes que acordar de tu pareja justamente ese día, sino que tienes que cuidarla y preocuparte por ella los 365 días del año.

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a Roberto Facchin, por concedernos esta entrevista de forma desinteresada. Agradecer al equipo de colaboradores, los cuales te acompañarán cada mes. Agradecer también a las empresas la confianza depositada en este proyecto y que siempre nos tendrán a su lado para darles visibilidad. También a ti, mi querido lector, te agradezco por leernos todos los meses y por querer acompañarnos a lo largo de este viaje.

Víctor Almazán
(Director)

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad

DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán

COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando, Patricia Flor
Lina Granell, Neus Bartoll
Mar Teruel, Noemi Garrido
Marta Cañadas, Carla Marti
Alex Garrido, Carmen Ruiz
Jesús Arrúe, Laura Yerpes
Sheila Moreno, Miguel Batalla
Rebeca Barberán, Silvia Colonques
@whitelavin, @shanghai46
@silvia._.yordanova, Ana Torán
Manuel de Haro

COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán

FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores

FOTOGRAFÍA PORTADA:
Moises Fernandez

CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

SUMARIO

FEBRERO 2022 PUNTO & COMA



Cantante, bailarín y actor. Desde que tiene uso de razón decidió tomar el camino del teatro musical. Ejemplo de ello es que, con apenas 7 años, actuó en su primera obra.

El artista malagueño Roberto Facchin, ha estudiado en la *Escuela Superior de Arte Dramático* y en la *Royal Academy of Dance.* Actualmente, interpreta a “Mark” en *A Chorus Line*, un musical cuyas raíces se encuentran en Broadway y donde atestiguarás la parte más humana de un bailarín. Tal y como el propio Roberto dice: “Si quieres asomarte por una ventanita para ver una audición de danza de los años 70 y salir del teatro siendo otra persona, tienes que venir a verlo”.

Roberto Facchin

"Creo que de eso se trata el teatro, de no pensar, sino vivir. Vivir lo que está pasando ante tus ojos, vivir lo que ocurre en el escenario"



Por Víctor Almazán
Director de *Punto & Coma*



Moises Fernandez

¿Quién es Roberto Facchin?

Soy un actor y bailarín de 22 años que decidió tomar el camino del Teatro Musical desde que tengo uso de razón. Soy malagueño, concretamente de Benalmáden, aunque puedo decir que la otra mitad de mi nacionalidad está en Italia, ya que mi padre es italiano. Me crie en una casa cerca del mar y en la que siempre ha habido mucha música y mucho arte: mi padre tiene su parte de músico y cantante y mi hermana, que es mayor que yo, siempre estaba metida en grupos de teatro y cantando. Supongo que lo que uno mama en casa luego se desarrolla más adelante.

¿En qué momento decidiste dedicarte a la interpretación?

Es una profesión que siempre he tenido en mente, siempre ha sido mi pasión, pero es cierto que cuando eres adolescente y tienes que escoger un camino para tu futuro, no es fácil apostar por el mundo de las artes, ya que aunque es un camino muy bello y muy satisfactorio, también es un camino lleno de signos de interrogación, especulaciones y sabores amargos. Siempre compaginé los estudios con el teatro, la danza y el canto, esperando que me saliera alguna oportunidad, pero fue con 17 años cuando decidí apostar todo mi futuro a una, haciendo el examen de ingreso en la *Escuela Superior de Arte Dramático* de Málaga para empezar mi camino como "actor serio" y desde esa elección puedo decir que no me ha ido nada mal.

Estudiaste en la *Escuela Superior de Arte Dramático*. ¿Cuál era tu asignatura preferida?

Aunque el teatro es mi pasión y la asignatura de "Interpretación" era muy importante y muy disfrutable, te mentiría si te dijera que era mi favorita. Mi asignatura favorita era "Expresión Corporal". Gracias a ella descubrí y tuve la oportunidad de investigar un campo que para mí era desconocido antes de ingresar en la escuela, el campo del teatro físico. Eran unas clases muy interesantes que funcionaban a estilo de un laboratorio teatral, en la que experimentábamos con trabajos y ejercicios en los que usábamos el movimiento y explorábamos los límites de nuestro cuerpo, de cuántas maneras posibles podía expresar una idea, cómo nuestro cuerpo era capaz de entrar en diversos lenguajes muy superiores al lenguaje verbal y cómo podía eso afectarte a ti emocionalmente y a un público. Me parece un campo muy interesante.

¿Qué recuerdas de tu paso por la *Royal Academy of Dance*?

Tengo muy buen recuerdo. La danza forma también parte de mi vida y de mi profesión y la *Royal Academy of Dance* fueron mis comienzos de formación más profesional en el mundo de la danza. Era una mezcla de muchas sensaciones: había gozo, satisfacción, disfrute y recompensas, pero también había muchísimo esfuerzo, muchas horas, muchas frustraciones y días que no iba todo como uno espera. Aun así, todo ese esfuerzo y días de madrugar dieron sus frutos, ya que los exámenes fueron muy bien. Además, aprendí y asenté todas las bases durante esos años. La danza es un poco esa mezcla porque todos los días tu cuerpo no está igual y si a eso le añades el cansancio que puedes tener o un mal día, puede llegar a ser frustrante, por eso es tan importante tener también unas buenas herramientas que te ayuden a gestionar esos momentos. Quiero agradecer desde aquí a mi profesora Rosemary Dearden por todo el cariño y esfuerzo que ponía en cada clase para sacar lo mejor de mí.

¿Cómo te preparas una vez que recibes un guion?

Lo primero que hago es leerlo detenidamente con calma y apuntar en esa primera lectura todas las preguntas que se me pasan por la cabeza sobre el personaje o sobre información que no se da en el guion.
Depués, hago un análisis profundo y exhaustivo de la obra. Primero en su conjunto y luego escena por escena para ver los ritmos, las necesidades y el desarrollo del personaje, los puntos que tiene la obra y de qué manera se desarrolla. Ésta suele ser la parte más larga y técnica, pero si se hace bien tienes realmente más de la mitad del trabajo interpretativo hecho.
Luego, memorizo el texto hasta la saciedad, voy jugando con él, usando una técnica muy efectiva de memorización que aprendí estudiando Meisner. Una vez



Gabriel Asensio

que tengo el texto interiorizado y bien asentado en mi cabeza, empiezo a trabajar qué necesita este texto de mí, qué puedo darle. Aquí entra el trabajo más actoral y emocional en el que le doy un sentido al texto, modelo una propuesta intentando cubrir las preguntas que al principio estaban sin resolver.

¿Cuál fue tu primera actuación?

Mi primera actuación como actor fue con 7 años. Mi hermana tenía un grupo de teatro y quedaban un par de veces por semana para ensayar y montar obras. Yo siempre he sido un niño muy curioso y siempre tuve a mi hermana como un referente, así que, le pedí por favor que me llevara a uno de sus ensayos. Cuando vi lo que hacían, fui tan insistente que me incluyeron en el grupo. Ahí estaba yo, un niño de 7 años con todos adolescentes de 16 años haciendo teatro. Empezamos con una obra bastante satírica llamada *El libro más turbado*, una comedia original que escribió uno de los componentes.

¿Qué es lo que más te gusta de la interpretación teatral?

Lo que más me gusta es entrar en ese torbellino de emociones en el que un actor entra cuando está interpretando. Para mí es una liberación. No me considero una persona demasiado emocional en mi vida diaria y supongo que por eso me enamoré del teatro, porque con él puedo hacer un "click" con el que se desencadena todo lo que hay dentro de mí. Confiar en ese torrente y abandonarte a él es una de las cosas más satisfactorias que he vivido nunca.

Cantas, bailas e interpretas. Si te dieran a elegir una, ¿cuál elegirías?

A ver, esta es la pregunta del millón que me suelen hacer y siempre contesto lo mismo. No puedo elegir, es como si te preguntan si quieres más a mamá o a papá. Para mí todas parten del mismo sitio, de las entrañas, de algo muy emocional. Pero también opino que el canto o la danza se quedan obsoletos y vacíos si no supiera interpretar. Al fin y al cabo, las artes escénicas tratan de contar una historia y que esa historia impacte y cale en el espectador, que tenga una reacción y sin interpretación eso es imposible. Por ejemplo, en un musical yo siempre prefiero a un buen actor que cante que a un cantante que cante muy bien pero lo que me cuente este vacío. Lo mismo ocurre con la danza. Por lo que mi respuesta es, que no podría elegir, pero la interpretación para mi tiene un peso mayor en todo lo que hago.

¿Qué piensas cuando estás en el escenario frente a tu público?

No pienso, o al menos intento que mi trabajo no sea ese. Creo que de eso se trata el teatro, de no pensar, sino vivir. Vivir lo que está pasando ante tus ojos, vivir lo que ocurre en el escenario. Es un trabajo difícil de hacer, el de no pensar, pero para eso hay que hacer un trabajo muy arduo previo al estreno de una obra y previo a la representación. Aunque tampoco te voy a mentir, hay días que el cansancio está ahí y luchas un poco contra él, en esos momentos se te cruzan pensamientos que no deberían estar durante una representación, pero hay que saber volver al presente y al ahora.

Formas parte del musical *A Chorus Line*, en el que interpretas a "Mark". ¿Cómo fue el casting?

El casting fue un proceso de varias fases y bastante agotador. El casting se hizo en tres puntos de España: Madrid, Barcelona y Málaga. Yo me presenté al casting en Málaga, ya que es mi ciudad. La primera fase del casting fue la fase de danza en la que nos citaban por grupos para hacer dos coreografías, una de jazz y otra de ballet. Si te quedabas al día siguiente tenías que cantar dos temas. Si superabas la prueba de canto te daban la separata de varios personajes en los que, por perfil, podías encajar y allí en el teatro te probaban la parte interpretativa, tanto en texto como en canción. Finalmente, si encajabas, pasabas a la fase final donde tenías que prepararte los textos y canciones de los personajes que te proponían. Y luego tocaba la infinita e impaciente espera a la llamada final. Los castings son una temporada de estrés y de mucha exigencia y debes de estar preparado, sobre todo, mentalmente para ello, para que puedas dar lo mejor de ti, que rindas y que tengas herramientas suficientes para que no te afecten.


Gabriel Asensio

¿Quién es “Mark”?

“Mark” es el personaje al que interpreto en *A Chorus Line*. Es uno de los personajes de la línea y el más joven. “Mark” es un chico que tiene apenas 20 años y que, aunque es muy trabajador y tiene mucho talento, nunca ha hecho una audición ni conoce nada sobre la industria. Es el novato de la línea, pero también el que trae la ilusión y las ganas de trabajar, de ser escuchado y de aprender. En el musical cuenta una experiencia un poco desafortunada relacionada con un libro de medicina, pero si queréis saber más tenéis que venir a verlo al *Teatro Calderón* de Madrid.

¿Puedes contarnos un poco la trama del musical?

A Chorus Line cuenta la historia de los bailarines, cuál es nuestro día a día, cuáles son nuestras preocupaciones, nuestros sacrificios y cómo se desempeña nuestro trabajo. Todo ésto se cuenta a través de una audición que tiene lugar en un teatro, en el año 1975, y en la que 17 personajes son entrevistados por “Zack”, un director que quiere montar un musical.

¿Por qué hay que ver *A Chorus Line*?

Para empezar, es un musical que es un clásico de Broadway, un musical que surgió en plena crisis en el año 75 en Broadway. Supuso un cambio en el teatro musical de entonces, estuvo 15 años seguidos en cartelera y fue uno de los musicales más taquilleros en Broadway. Con todo ésto, quiero decir que este musical es un “must” para quien le guste el teatro musical. Otra razón es la temática. Es un musical que, desde su origen hasta la muestra al público en un escenario, parte desde un punto muy humano, muy puro. Son 17 personajes con historias que fueron reales, todas las historias que se cuentan en el musical son las historias del elenco original que creó *A Chorus Line* en el 75, se comparte con el público la parte más humana de un bailarín y resulta que los bailarines no solo sonríen y levantan las piernas, sino que son personas con historias reales, algunas divertidas, otras muy duras y conmovedoras. Sin duda, si quieres asomarte por una ventanita para ver una audición de danza de los años 70 y salir del teatro siendo otra persona, tienes que venir a verlo.

¿Cómo se presenta la gira?

Aún no puedo decir nada porque hay aún cosas sin cerrar pero puedo decir que *A Chorus Line* España va a tener un recorrido muy longevo y muy emocionante.

¿Qué has sentido al volver a los escenarios, después de más de año y medio sin subirte a uno?

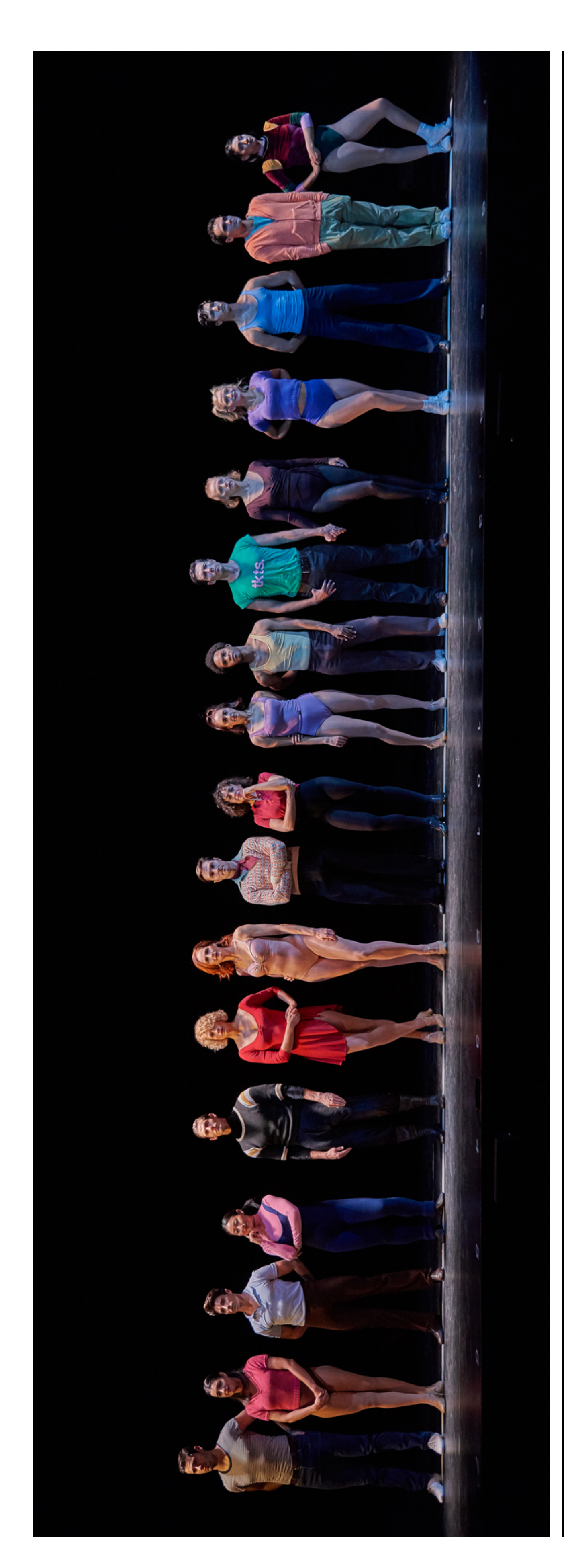
Mucha felicidad. Ver a todos mis compañeros en el escenario, escuchar la orquesta y al público aplaudir ha sido como volver a casa. Me emocioné varias veces desde la primera vez que retomamos los ensayos de la obra, sobre todo por lo que habla *A Chorus Line*. Habla de la vida de los bailarines y de la precariedad. Creo que este contexto, al haber pasado una pandemia, haber estado año y medio sin poder actuar, sin poder pisar un teatro, sin poder disfrutar de mi trabajo, ha ayudado mucho a que, ahora, este musical tenga mucho más sentido y significado para todos nosotros.

¿A qué personaje te gustaría dar vida en el teatro?

En teatro musical me encantaría interpretar el papel de Evan Hansen. Creo que la construcción física y psicológica del personaje es muy interesante y sería un reto. También me gustaría hacer papeles de “joven galán” como un Tony o un Fiyero. Hay ciertos musicales en los que me tengo puesto una meta de trabajar en ellos antes de morir, como *Cats* o *West Side story*.

¿Qué consejos les darías a los jóvenes que quieren iniciarse en el mundo de la interpretación?

A los jóvenes como yo o aún más jóvenes, les diría que se formen mucho y en todo lo que puedan. A día de hoy, lo que funciona es el actor multidisciplinar, el que puede usar varias técnicas. Cuantas más disciplinas domines, mejor. Es muy importante, para mí, la formación e invertir en ella, porque es lo que distingue el trabajo de un buen actor de un mal actor, la técnica. Si trabajas duro y, además, tienes talento, la suerte llegará. Pero no todo es la formación. También recomendaría una buena preparación psicológica para saber lidiar con algunas frustraciones o situaciones que siempre están en esta profesión. Creo que tener la cabeza amueblada y saber cómo actuar contigo mismo es indispensable.



¿En el siglo XXI como es el día a día de un actor de teatro?

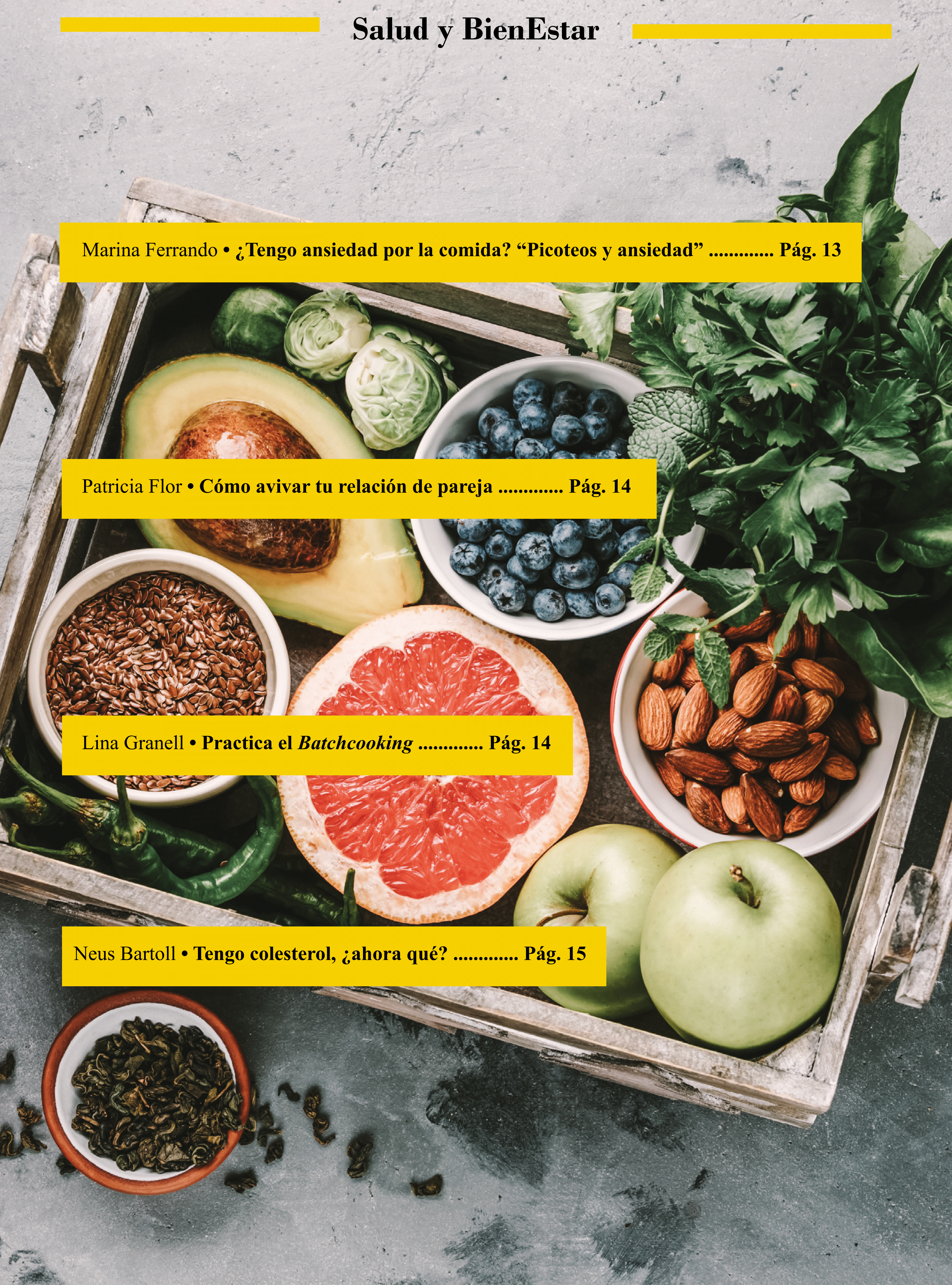
Yo, actualmente, trabajo en teatro musical y es una vida muy activa y muy satisfactoria, aunque es dura a veces. No vamos a negar que, conforme pasan las semanas, nos empieza a doler el cuerpo, tenemos que organizarnos bien la vida para no solo ocuparnos de nuestro trabajo, sino también tener vida social, en pareja o para ordenar tu vida en sí, tu casa… y todo ello sin perder facultades, intentando seguir yendo a clase de vez en cuando para no oxidarte… pero todo ésto después merece la pena si sabes gestionarlo bien. Es muy satisfactorio subirte a un escenario cada día, ganarte la vida con lo que te apasiona y hacer feliz a la gente que viene a verte, ver esas caras de felicidad de la gente cuando sales de hacer una obra y hablan contigo. Además, trabajar en una obra de este estilo te da la oportunidad de aprender cada día y estar en continua evolución.

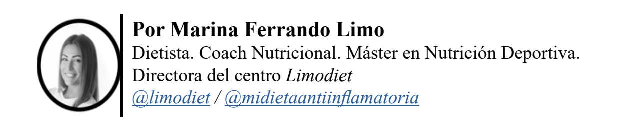
«Por eso me enamoré del teatro, porque con él puedo hacer un “click” con el que se desencadena todo lo que hay dentro de mí»

¿Profesionalmente, que le pides al 2022?

Le pido equilibrio. Que todo vaya en el mundo profesional tan bien como me está yendo, pero que también pueda ordenar todo para que ningún ámbito de mi vida se quede abandonado. A veces nos cuesta salir del bucle del artista, hay que tener cuidado para que el trabajo no se convierta en toda tu vida. Está claro que es una parte muy importante de tu vida y que requiere mucho tiempo, pero hay que saber también alimentar a tu vida con otros ámbitos más personales. Y eso es lo que le pido al 2022.

Tus herramientas indispensables de trabajo… Una libretita que tengo donde tengo recogidas muchas herramientas que me ayudan mucho al trabajo interpretativo tanto textual como musical, un lápiz y un espejo, quizá para cuestiones de danza. **Una ciudad…** Londres. **Una película…** *Cinema Paradiso*. **Una serie…** *The Handmaid´s Tale*. **Un libro…** *Hacia un teatro pobre*. **Una canción…** *Toxic*. **Una comida…** Helado. **Una frase…** Que los fallos sean conclusiones. **Gato o perro…** Gato.





Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / @midietaantiinflamatoria

¿Tengo ansiedad por la comida? “Picoteos y ansiedad”

Una de las problemáticas que escuchamos más en consulta sería esta: “Yo es que pico mucho entre horas, no tengo hambre pero tengo ansiedad por la comida”. La verdad es que dar un diagnóstico o una solución general sobre este tema que tiene un factor social (ritmo de vida estresante y mucho condicionamiento, debido a que estamos rodeados de comida y procesados) pero también psicológico individual importante, por tanto es difícil aconsejar. Este mes me atrevería a plantearos algunas claves interesantes para evitar generar ansiedad y, con ello, volcarlo en la comida o, más bien, en esos “picoteos”.

- Saciarnos en las comidas principales. Si tenemos sensación de hambre entre horas no alargar mucho el tiempo sin comer. Distribuirlas con picoteos saludables y planificar esas comidas.
- Tener alimentos saludables en casa, es decir, hacer una compra con comida real y evitar procesados y tentaciones en la despensa o a vistas. No somos de piedra, ni queremos poner a prueba nuestra fuerza de voluntad cada día, es agotador.
- Reservar un momento del día para nosotros haciendo alguna actividad que nos produzca paz interior. Cada uno tiene gustos distintos, pero puede ser hacer ejercicio, leer, meditar, bailar, escuchar música, un paseo, sentarte a observar el mar 10 min...
- Practica la “Alimentación Consciente” en el momento de tu comida (Come con Mindfulness). Seguro que has oído hablar de ello y sabes que, en resumidas cuentas, es estar en el momento presente, disfrutar de las texturas, sabores y aromas de tu comida.
- Bebe buena cantidad de agua durante el día y consume infusiones.
- Aprende a diferenciar “Hambre real” de “Hambre emocional” e identifica qué alimentos consumes en momentos de ansiedad.
- Organiza y planifica tu rutina alimentaria semanal y haz una lista de la compra.
- ¡Ojo! No restrinjas ni elimines ningún macronutriente de tu dieta, como los Hidratos de Carbono, sino que aprende a incluirlos en las comidas en cantidades responsables y elige estos cereales/granos integrales para aumentar la saciedad combinados con vegetales.
- No bases tu dieta en productos desnatados o bajos en grasas. Aumentarán y generarán más ansiedad por comer a largo plazo.



Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

Cómo avivar tu relación de pareja

El placer y el sexo es uno de los pilares principales de una relación. Sin embargo, ésta, muchas veces, se ve perjudicada por diversos motivos, entre ellos los pequeños detalles, la tensión en la relación o insatisfacción en la misma, o simplemente que se le dedique poco tiempo a la relación en sí. Como dice Victor Küppers: “La vida y las personas hay que mimarlas y cuidarlas como si de una planta se tratase”. Con una relación pasa exactamente lo mismo: si no la cuidamos, la regamos y la mimamos día a día, se irá marchitando poco a poco… y si nos damos cuenta a tiempo, tal vez todavía podamos regarla y salvarla… Otras veces, ya es demasiado tarde, porque son demasiadas las necesidades que no tiene cubiertas y aunque se las cubrieses ya no serían suficientes.

5 claves para avivar tu relación de pareja

1) Aumentar el **contacto físico**: como mínimo besos de 6 segundos y abrazos de 20 segundos, diariamente. Hay personas que son menos cariñosas o cercanas, pero la práctica hace la perfección y, en este caso, reduce la distancia.
2) **Sorprender**: organizando un fin de semana especial o un plan romántico sorpresa.
3) **Comunicar** más: recordar momentos felices de vuestra relación ayuda en la unión… ¡y hablar sobre fantasías sexuales y buscar formas de realizarlas, también!
4) Añade juego y **diversión** en vuestra vida: ¿de qué forma te diviertes tú, tu pareja y conjuntamente?
5) Cultivar el **romanticismo** y el **erotismo**: por ejemplo, probando algo nuevo… en la cama… dejando notas románticas o picantes...



Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Practica el *Batchcooking*

Es un sistema de planificación culinaria que te permite anticipar y organizar varias elaboraciones de platos de manera sencilla y económica, para poder gestionar mejor el tiempo en cocina.
Consiste en cocinar durante 2-3 horas (1 día / semana, por ejemplo domingo) tantas comidas y cenas como sean necesarias para toda la semana o parte de ella. Las elaboraciones puedes conservarlas en el frigorífico o en el congelador, y así, al llegar a casa, dispones de alimentos saludables.

¿Qué beneficios aporta?
Ahorrar tiempo y dinero, comer de forma saludable, menos desperdicio de comida, adaptado para toda la familia y evitar comida malsana.

¿Por dónde empezamos?
1) Planificar un menú semanal elaborado por un dietista-nutricionista.
2) Hacer una lista de la compra, para tener a mano los ingredientes que necesitas.
3) Puesta en marcha.
• Cocina eficiente. Piensa en los aparatos que vas a usar a la vez: vitro (ollas, sartén...), horno, microondas y vaporera o robot de cocina. Siguiendo el método del plato de Harvard, tu plato o tupper constará de:
-Elegir una base de verduras, que representará la ½ del tupper.
-Añadir los Hidratos de Carbono, equivalentes a ¼ del tupper: tubérculos, legumbres, arroz o pasta integral y pan integral.
-El ¼ del tupper restante, se completa con proteína animal o vegetal, por ejemplo: preparar huevos cocidos, cocinar pescado al microondas o recurrir a latas de atún o sardinas o caballa, tiras de pollo envasadas, tofu o heüra...



Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Tengo colesterol, ¿ahora qué?



¿Te ha salido el colesterol alto en los últimos análisis de sangre después de las Navidades? Tranquilo señor consumidor, la industria alimentaria ya se encargará de crear productos nuevos para no ver disminuidas sus ventas.

¿Cuáles son estos productos?
-Margarinas y yogures líquidos con fitoesteroles, que no te van a solucionar nada.
-Mayonesa y papas light, con menos grasas, pero con muchas grasas igualmente.
-Jamón york con un 40% de carne ¿Qué es el resto? Misterio…
-Cereales integrales y galletas de avena, pero con un montón de azúcar.
-Leche con *Omega 3* y lácteos desnatados que no hacen gusto a nada de nada.
-Nocilla sin aceite de palma, pero con aceite de girasol que también es inflamatorio.

Mire, señor consumidor:
-Si quieres fitoesteroles, come legumbres. Un buen pucherito de lentejas con verduras, o si eres más moderno, una berenjena rellena de soja texturizada.
-Si quieres *Omega 3*, come sardinas y nueces. Ponerle *Omega 3* a la leche es tan estúpido como lavar los platos solo con agua. No, no sirve para quitar la suciedad…
-Si quieres fibra, come frutas, verduras y cereales integrales. Y no me refiero a cereales del desayuno, sino a arroz integral, pasta integral y pan integral de verdad (no todos los panes marroncitos son integrales, fíjate bien en la etiqueta.)
-Si quieres beta-glucanos de avena, come simplemente avena. Puedes hacerte un batido, unas galletas o un bizcocho saludables… ¡Hay miles de recetas!
-La grasa más saludable siempre será el aceite de oliva virgen o virgen extra. Ni soja, ni girasol, ni colza, ni maíz, ni algodón… Este tipo de aceites vegetales los refinan y esto hace que sean más inflamatorios.
-Prioriza carnes blancas (conejo, pollo y pavo) a carnes rojas (cerdo, cordero y ternera), puesto que tienen menos grasa y de mejor calidad. Si puedes evitar el embutido mejor que mejor (aquí también entran las longanizas de pollo y el fuet de pavo, ¡no te autoengañes!)
-Si te gustan, come lácteos desnatados, pero si no te gustan, no te tortures tomando el yogur desnatado y el queso fresco desnatado (es como tener covid, no hace gusto a nada). Simplemente no te atiborres de quesos curados, que tienen mucha grasa.
-Y lo del huevo y el colesterol, ya sabes que es un mito. Mejor comer un huevo cada día que una tostada con margarina light.

Otros consejos de sabios
-Evita el alcohol. La cebada de la cerveza no cuenta como fibra, que nos conocemos. Y no, el vino tampoco es bueno para el corazón. Si quieres antioxidantes buenos para el corazón, mejor come uva.
-¡Mue-ve-te! Busca una actividad que te guste y mueve el cucu.
-Descansa y relaaaajate. Busca actividades que te hagan desconectar: caminar por la montaña, leer, escribir, hacer puzles, coser, pintar, ver una serie o una peli, jugar con tus hijos, viajar… Algo que por un momento te haga olvidarte del estrés del día a día.



Hoces del Cabriel, Cuchillos y trincheras de Romegoso

Por Mar Teruel
Senderista

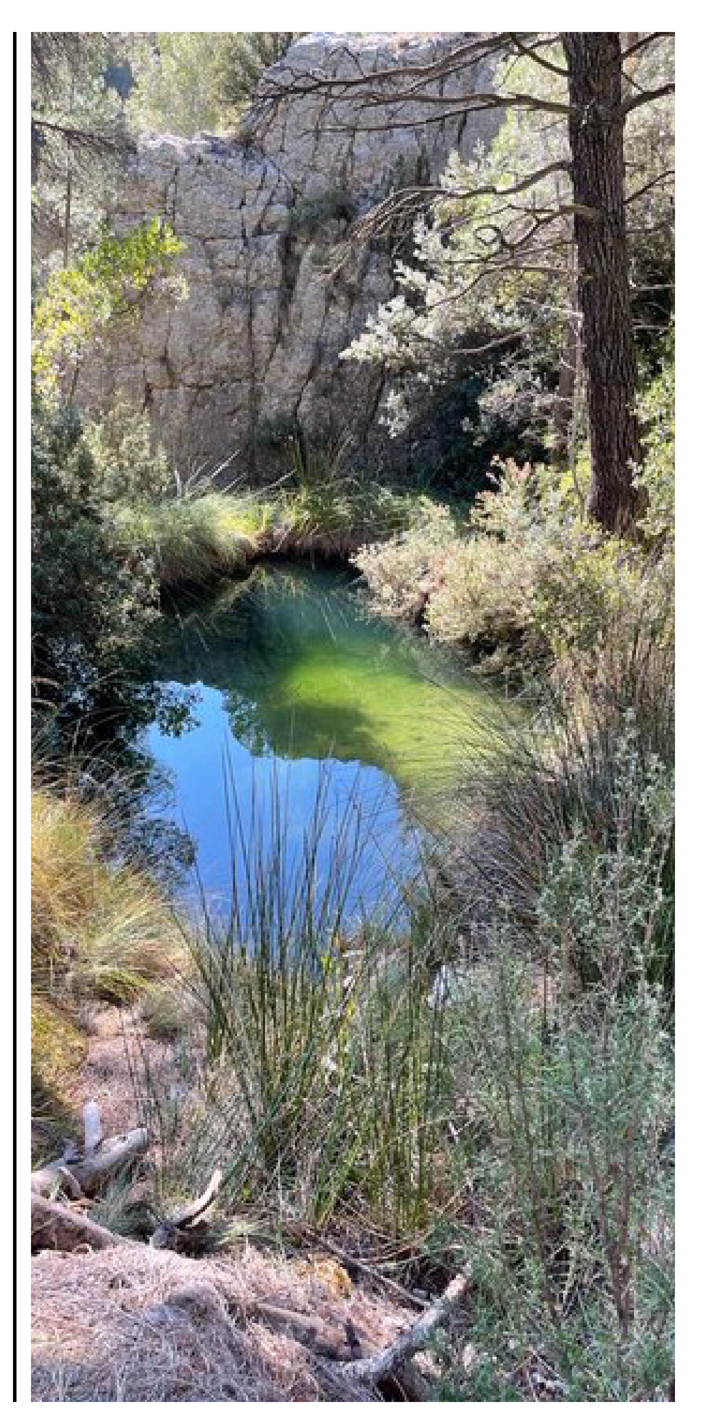
El parque natural de las Hoces del Cabriel se encuentra en la limítrofe zona entre la provincia de Valencia y Castilla la Mancha, separadas ambas por el río Cabriel. Nos acercamos hasta allí por la carretera de Madrid A·3 hasta Villargordo del Cabriel. Pasando por debajo de la autopista y hacia la derecha, para coger una pista asfaltada, veremos un poste que indica las trincheras y que corresponde a la CV 4601.

Podemos comenzar la ruta bordeando el río (será otro punto de salida) y observando los cuchillos desde abajo, un paseo lineal y sin dificultad que se convierte en un delicioso paseo de unos 6 km. Aparcamos el coche en el pantano de Contreras.

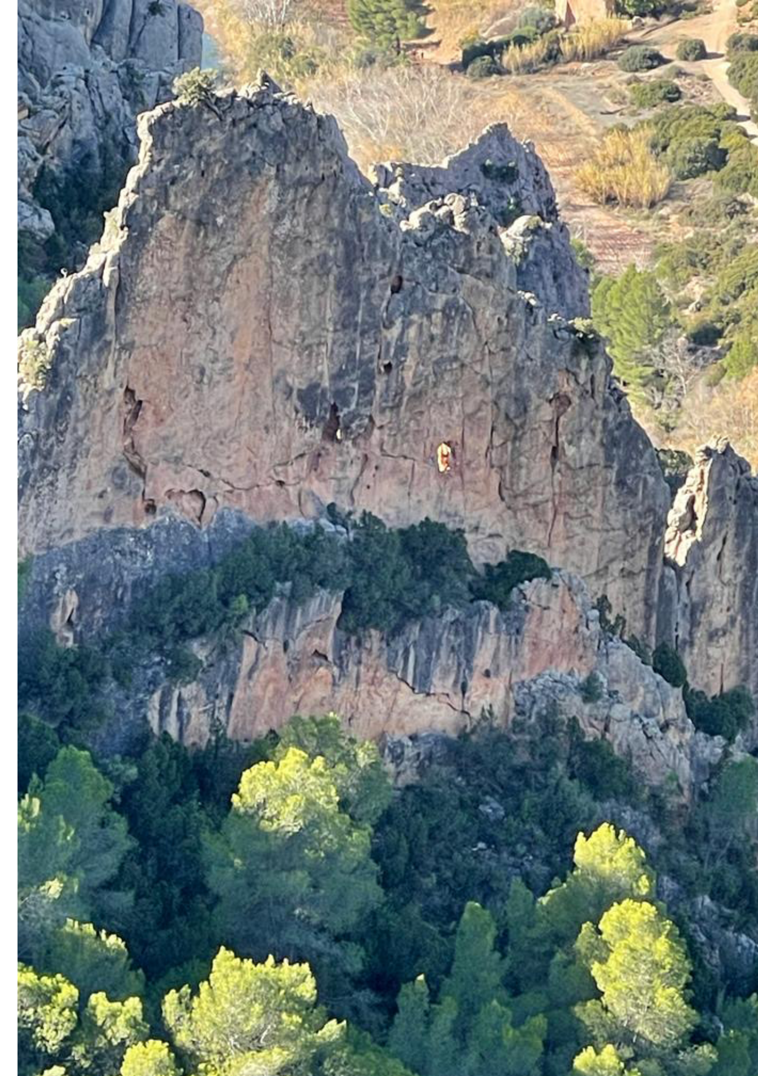
Los cuchillos son una formación geológica que, con el paso del tiempo y la fuerza del agua, viento u otros agentes ambientales, ha dejado estos estratos de forma totalmente vertical y acabados en punta.

Pero, en esta ocasión, nuestro punto de salida es el aparcamiento que nos lleva a las trincheras y al mirador de Peñas Blancas. La ruta es de 9 km, aproximadamente, y el nivel es medio-bajo, circular y con una pendiente de 259 metros. Su duración es de tres horas más o menos. Desde arriba se puede observar el paisaje de manera diferente, aunque la ruta, en determinado momento, nos desliza hacia un barranco.

Empezamos el recorrido por una pista hacia el mirador de Peñas Blancas, desde donde podemos contemplar todo el valle, las curvas del río e incluso el pantano; es un recorrido de ida y vuelta. A unos 900 metros, encontramos el sendero de los cuchillos, seguimos las marcas de la ruta del parque natural, hacemos el descenso con algunos tramos bruscos (incluso hay alguna cadena o barandilla de protección) pero no difíciles, aunque hay que ir con un poco de cuidado. Este sendero nos acerca a los primeros miradores sobre los cuchillos y el río. Seguimos bajando y tomamos el sendero de la izquierda de nuevo, lugar donde comienza el barranco Moluengo y donde, ante nuestros ojos, se expande un




Cuchillos
del Cabriel
Ruta 5
0,6 km
Tollos de
Moluengo
Ruta 5
1,5 km
FIZAN





impresionante paisaje. El ascenso empieza en la ladera norte, cruzando el lecho del río en varias ocasiones, descubriendo arroyuelos y alguna pequeña cascada.
Por lo que respecta a la vegetación, se trata de un bosque conífero de pinos, endrinas y arbustos de enebros, donde descubrimos madroños y probamos sus frutos.
Subiendo a la parte alta del barranco, descubrimos cultivos de almendros, olivos y algún viñedo (recordad que nos encontramos en la zona de Requena), encontrando, de esta manera, el camino inicial que nos lleva a las trincheras. Perfectamente señalizadas, solo hay que desviarse un poco a la derecha para verlas. Están datadas de la Guerra de la Independencia (1808) y fueron utilizadas en la guerra carlista (1875). Después de visitar las trincheras regresamos al parking que se encuentra a unos 200 metros.

En esta ocasión, no recomendamos lugar para comer, puesto que es un paraje natural protegido, lo que lo hace ideal para almorzar al aire libre en modo picnic o visitar algún pueblo de la comarca Utiel-Requena, donde los platos de cuchara y el embutido son ideales para esta estación del año. Aunque salió un sol resplandeciente, las zonas bajas del barranco están muy sombreadas y frondosas por la vegetación, haciendo que aparezca de nuevo el frío del invierno. Así que, los platos de cuchara permiten recuperar la energía perdida.

Quiero agradecer a Susana el trabajo que hace de restauración, y más siendo un grupo tan grande, por buscar siempre lugares adecuados para alimentarnos. No es tarea fácil, ya que somos un gran grupo y colocarnos a todos es difícil.



SIN DESCANSO EN EL MUNDO DEL MOTOR

Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally
@noegalo2
ewrc-results



Sara Fernández y Cristina Gutiérrez durante la Ceremonia de Entrega de Trofeos de la FIA

Noche de campeonas en París

El Carrousel du Louvre de París fue testigo de la Ceremonia de Entrega de Trofeos de la FIA. Las encargadas de representar a nuestro país en la prestigiosa gala fueron Sara Fernández y Cristina Gutiérrez. La copiloto cántabra, Sara, se convirtió en la primera mujer en conseguir el título absoluto del Campeonato de Europa de Rallyes. Por su parte, la piloto burgalesa, Cristina también escribió un capítulo histórico en el deporte del motor, en su caso en la Copa del Mundo de Rally Cross-Country.

España, el segundo país con más representación en el Dakar 2022

El Rally Dakar 2022 experimentó su primera etapa, el sábado 1 de enero, saliendo desde la ciudad de Yeda a Ha'il, desarrollándose a lo largo de las dos primeras semanas del año.

Más de 80 competidores de nuestro país tomaron la salida de la prueba más exigente del planeta, entre los que cabe resaltar Carlos Sainz (tres veces campeón de la carrera), Nani Roma (dos veces campeón) y Laia Sanz, motociclista de cuna que esta vez pasó a las cuatro ruedas con un Mini ALL4.

El español mejor situado en la general fue Dani Oliveras, metido en labores de copiloto del argentino Orlando Terranova, concluyendo cuarto en la general a 1h.27'23". Carlos Sainz y Lucas Cruz marcharon del Dakar con dos de las cuatro victorias de etapa conquistadas por Audi con su novedoso proyecto híbrido, el 4x4 RS e-tron. El madrileño terminó decimoquinto a 3h.39'21" de Al-Attiyah, pero convencido de que su apuesta por las energías alternativas tiene un gran futuro en el Dakar.

El piloto catarí de Toyota, Nasser Al-Attiyah, se coronó campeón por cuarta vez en el rally. Sébastien Loeb (BRX) no se rindió hasta el último kilómetro, pero su esfuerzo fue insuficiente para lograr la victoria, teniendo que conformarse con el segundo puesto.

Un total de 75 inscritos en la primera prueba del mundial de rallyes 2022

El Rallye de Monte-Carlo verá el estreno de los Rally1 híbridos enchufables con un evento completamente nuevo, teniendo como sede única la ciudad de Mónaco y recuperando la mítica "Noche del Turini". Nada menos que once Rally1 híbridos inscritos. La lista comprende 75 coches y un solo equipo español: Esteban Vallín y Borja Odriozola, al volante de un Renault Clio RS de la categoría Rally5, como ganadores de la Copa Renault de Rallyes española del año pasado.



MonteCarlo-2021. Imagen de la pagina oficial de WRC



Campeonato de Rallyes Comunidad Valenciana



Rallyesprint de Lucena (no puntuable)..........26 de Febrero
Rallye de Busot..........26 de Marzo
Rallye de Gandia..........14 de Mayo
Rallye de la Cerámica..........11 de Junio
Rallye de Xixona..........24 de Septiembre
Rallye de La Nucia..........5 de Noviembre
Rallye de Cdad. de Valencia..........26 de Noviembre

*Pendiente de aprobación



Información: 651 97 58 24









Noemi Garrido debuta como piloto en la prueba Subida al Garbí

Subida al Garbí

El piloto Gonzalo Díaz (Bango BRC53) se adjudicó el triunfo absoluto y el apartado de monoplazas, mientras que la categoría de turismos, siendo tercero absoluto, fue para el ocho veces Campeón de España de Montaña, José Antonio López-Fombona (Lamborghini Huracán SuperTrofeo). Por su parte, Álex Monfort y Ferrán Cabrera, con sus resultados en Serra, se adjudicaron los títulos territoriales de montaña 2022, respectivamente, en monoplazas y turismos. Cabe destacar el debut como piloto de Noemi Garrido siendo la única participante femenina de la prueba.

Avance de la próxima temporada de rallyes

La FACV ha publicado el calendario provisional de Rallyes de la Comunidad Valenciana 2022. Pendiente de aprobación por la Asamblea, en primer lugar figura el Rallye de Busot programado para el 26 de marzo. A continuación encontramos el Rallye de Gandía el 14 de mayo, el Cerámica el 11 de junio, Xixona el 24 de septiembre, La Nucía el 5 de noviembre y Valencia el 26 de noviembre. Además, el 26 de febrero podremos disfrutar de otra carrera en nuestra comunidad, la 16º edición del Rallysprint de Lucena organizada por el RallyClub Costa Azahar con la colaboración de "Amics del Motor" de Lucena del Cid.



Podium absoluto de la Subida al Garbí



Podium del Dakar 2022

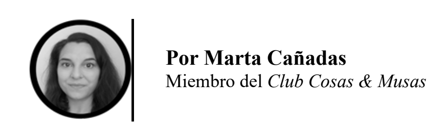
Ferrán Cabrera, campeón del título de montaña 2022 en la categoría de turismos



Álex Monfort, campeón del título de montaña 2022 en la categoría de monoplazas



Sala de lectura



Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

El carrer era de terra



Siempre me gusta leer libros de historia y más si son de nuestra historia. *El carrer era de terra* es, sin duda, uno de ellos, porque es historia pero "de la terreta", más concretamente de Vila-real. Josep Usó entra en las casas de los diferentes vecinos del Barranquet, una calle muy antigua de Vila-real, para contarnos su día a día en la época de la postguerra. Para quien no conozca Vila-real (y para los que la conocemos también) es interesante mencionar que, en esa zona, estuvo el hospital más antiguo de toda la Comunidad Valenciana hasta que se cerró después de la Guerra Civil.

La historia se desarrolla en la más pura cotidianidad y ahí radica su encanto. Con gran atino, el autor nos lleva al calor del hogar, a los cuidados de una madre, al trabajo duro, a las penurias de tiempos inciertos, a los secretos de familia, a las injusticias sociales…

No he vivido en esa época ni tampoco en esas calles, y, además, aunque sí soy nacida aquí, mi familia era de otra parte de España. Sin embargo, me ha resultado totalmente familiar y cercano. Historias que podrían contar mis abuelos, pero con el sentir de aquí, con las expresiones de aquí, "del terreno", vamos. Y eso me ha encantado.

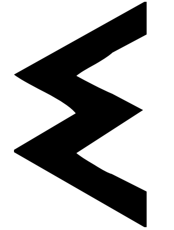
Por otro lado, me fascina saber cómo se comportaba la sociedad, en general, en otros tiempos. Las costumbres sociales y familiares: cómo estudiaban, cómo trabajaban, cómo se enamoraban, cómo vivían (o sobrevivían) y cómo sufrían. En este libro se tratan temas como el inicio de la sexualidad y su consecuente represión, el trato a personas "diferentes", los oportunismos en política, el poder de ciertas clases sociales…

No es la primera novela de Josep Usó. Este autor ya dispone de varios premios por libros como *L´any de l´herba sana*, *Una historia amb sol i ombres*, *La senda llarga* o *Els retrobats i els perduts*. Todas ellas novelas escritas en valenciano y de forma amena y sencilla. Os recomiendo, por tanto, que pongáis en vuestra agenda una lectura de la terreta. ■



Por Carla Marti
@azasliterature

LA CANCIÓN DE AQUILES

ste mes os vengo a hablar sobre mi última lectura del 2022. Creo que no podría empezar mejor en la revista, y más siendo partícipe de una sección como ésta. *La canción de Aquiles* fue una novela que me enamoró como ya bien sabía que iba a pasar.

Está basada en la famosa "Odisea", otorgándole un punto de vista más cercano, sentimental y actual, pero sin perder la esencia épica de la misma. Una historia conmovedora, pero también muy costumbrista y fiel a los cánones y comportamientos de la Antigua Grecia.

Está narrada desde el punto de vista de Patroclo, quien nos va contando la infancia y adolescencia de los dos personajes principales: la suya y la de nuestro Héroe, Aquiles. La verdad es que una de las cosas que más me enamoraron y me hicieron conectar con esta historia fue la narrativa tan potente, delicada y especial de la autora. Leerla me proporcionaba paz y calma, a la vez que conseguía que se me erizara la piel con ciertos momentos crudos e increíblemente bellos.

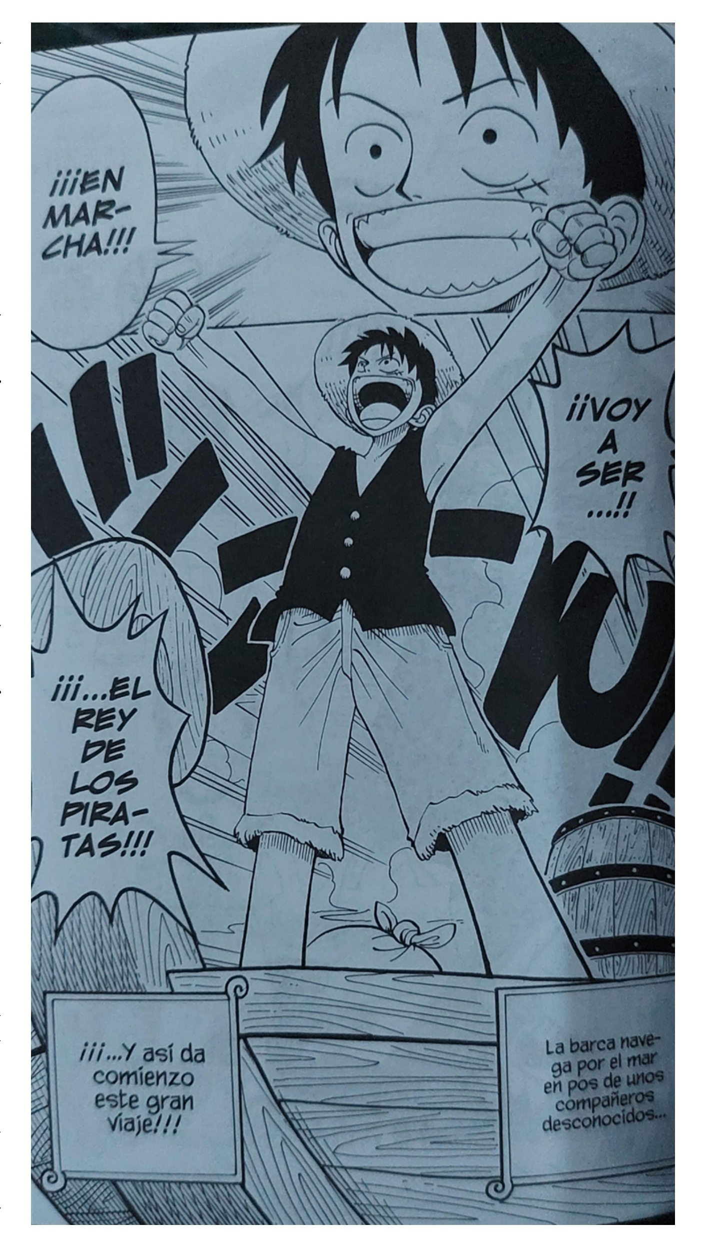
Creo, además, que es una novela perfecta para leer con calma, saborearla y perderte entre sus páginas. Quizás un poco densa en ciertas partes, hará sentir al lector una infinidad de emociones con una narración muy lírica. Los verdaderos fans de la mitología griega lo disfrutarán, eso está asegurado. Mi nota final es un 5 sobre 5 estrellas. ■



Por Alex Garrido
@mangagura

ONE PIECE

Este mes me estreno como parte de esta revista y, la verdad, es que tengo muchísima ilusión de que hayan contado conmigo para este proyecto, como son las reseñas de mangas.
Me costó decidir cuál debería ser mi primera reseña aquí, ya que leo bastante manga y me es complicado elegir. Pero como súper fan de *One Piece*, no podía dejar que no fuera esta maravillosa obra la que ocupase el primer lugar. Además, para mí, con *One Piece* empezó todo lo que tiene que ver con este mundo.
Sin más dilación, vamos con la reseña.
One Piece es una obra del mangaka japonés Eiichiro Oda, que se publicó por primera vez en la revista japonesa *Weekly Shonen Jump*, el 22 de julio de 1997, convirtiéndose en un gran éxito y que, hasta la fecha, cuenta con más de 100 tomos.
En este artículo os voy a hablar sobre el primer tomo de este manga, que, como muchos sabrán, es uno de los más vistos y extensos de toda la historia.
One Piece necesita poca explicación, ya que, como he dicho anteriormente, es uno de los mangas más populares de todos los tiempos y uno de los más vendidos de toda la historia.
La historia del manga se centra en nuestro protagonista "Monkey D. Luffy", un chico que sueña con convertirse algún día en el "Rey de los piratas" y que se lanza al mar con un bote bastante precario con el fin de buscar una tripulación que lo ayuden a llevar a cabo dicho cometido.



"Luffy" ha comido la "Gomu gomu no Mi", una fruta del diablo que te da el poder de ser de goma.
El mundo está lleno de estas frutas y a quienes las consumen se les llama "usuarios". Todas estas frutas te dan poderes, unos mejores y otros peores, pero pagando un precio y es que no puedes nadar, ya que una vez caes al agua, tu cuerpo se queda paralizado, pierdes la fuerza, te hundes y mueres ahogado. Y claro, ésto es una pequeña desventaja para ser un pirata, debido a que todo el tiempo está en el mar.
Esta aventura que comienza nuestro querido compañero "Luffy", no es nada sencilla, pero creedme que nada va a pararle los pies, ni el no poder nadar, ni no tener un barco, ni nada.
"Luffy" tiene claro que será el "Rey de los piratas" y por el camino se irá encontrando a compañeros que le ayudarán y a enemigos que lo querrán parar. ■


Vamos al cine
LA NOVIA
Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

"Y te sigo por el aire como una brizna de hierba"
-La Novia

Un bello texto cobra vida a través del amor por el teatro. Actores recitando versos desde sus entrañas y un viaje que, a través de la poesía clavada en la memoria, desentierra voces dormidas. Basada en la tragedia *Bodas de sangre*, de Federico García Lorca, *La Novia* es una película de 2015 que, en las manos de la directora aragonesa Pilar Ortiz y protagonizada por Inma Cuesta (la novia), Álex García (Leonardo) y Asier Etxeandia (el novio), cuenta la historia de viejas rencillas jamás dormidas a la vez que grandes pasiones desatan su fuerza arrastrando a cada uno de ellos. Dos familias preparan la boda de sus hijos bajo un manto de oscuros presagios. La novia, consumida por el deseo que siente hacia Leonardo, antiguo novio suyo, piensa que el novio le dará quietud a su alma. Leonardo, esclavo de sus emociones, tampoco puede refrenar sus impulsos y cada noche, montado en su caballo, corre junto a su ventana. Así llega el día de la boda, con la inmensa luna velando sus desvelos y alumbrando el camino que recorrerán sus destinos.

La primera vez que me subí a un escenario fue interpretando esta obra. Fueron noches y noches repitiendo sus versos con mi amigo Adri y viviendo sus vidas hasta sentirnos parte de ellas. Cuando vi esta película en una sala de cine por primera vez, me devolvió el eco perdido de su voz y pude sentirlo más cerca que nunca. Tenía mucha curiosidad por ver si un montaje cinematográfico era capaz de expresar tanta belleza como la del texto original, y esta película consigue que cada susurro y cada respiración llenen de vida cada fotograma. Comparte sus diálogos, sus silencios, sus gestos…, regalando un mar de recuerdos a sus palabras.

La Novia bebe del mundo de símbolos creado por el





poeta para construir, a través de delicadas y potentes imágenes, un mundo cercano al de los sueños. Con una puesta en escena minimalista, apenas cuatro paredes en ruinas y una sencilla ambientación, consigue transportarnos por un río de emociones que rompe en llanto y rasga en pedazos: la imagen de la novia de espaldas junto a la luna, su cuerpo sobre el barro con los jirones de su vestido manchados de sangre; el sonido de los cristales rotos, de la rueda del baile; miradas que embrujan… Junto a la belleza de sus imágenes, una original banda sonora, compuesta por el japonés Shigeru Umebayashi, coreografía cada lamento y cada "murmullo de sus venas". A ellas se unen canciones populares escritas por Lorca que, interpretadas por bellas voces, le conceden pinceladas de leyenda. Aquí todos los elementos de la naturaleza cobran vida junto a sus personajes, creando un mundo poético lleno de expresivos colores donde todo tiene su latir y en el que cada elemento participa del destino de los amantes. Y es que la tierra, el agua, el aire y el fuego están presentes en toda la película, actuando libremente y escribiendo su futuro. Así, a través del viento que mueve cabellos y ropajes, del calor que brota de la tierra o de la aridez que quema el suelo al igual que llena a sus personajes "de llagas por dentro y por fuera" mientras siguen "con el pecho podrido de aguantar", podemos ver, oler y escuchar ese mundo.

Es una historia que habla de la fuerza de aquellas emociones que desgarran por dentro, de aquellas que salen de las entrañas y dificultan el respirar, del amor visceral que ni el tiempo es capaz de silenciar y de la condena que supone tener que escoger entre cumplir con lo que la sociedad espera de nosotros o ser libres para elegir aquello que clama a gritos el alma. Es una historia de tormento, de miedo y amargura, pero, sobre todo, de grandes sentimientos humanos que se desbordan y llevan a la locura.

La Novia es toda una explosión de poesía: versos de Lorca que murmuran y susurran sobre el pecho, que galopan entre sus personajes; versos que queman y traspasan la carne; ecos de voces que sacuden por dentro a la vez que cada personaje arrastra sus pasiones. Es la lágrima de una madre, el beso de los amantes, el amor y todo lo bello que puede ofrecernos el mundo. Son las ansias de vivir de un poeta al que le quitaron la vida y al que, cada vez que alguien las pronuncia, le devolvemos un pedacito de ella mientras sus versos nos regalan besos al alma.

"Clavos de luna nos funden
mi cintura y tus caderas"
A mi Leonardo. *Bodas de Sangre*.

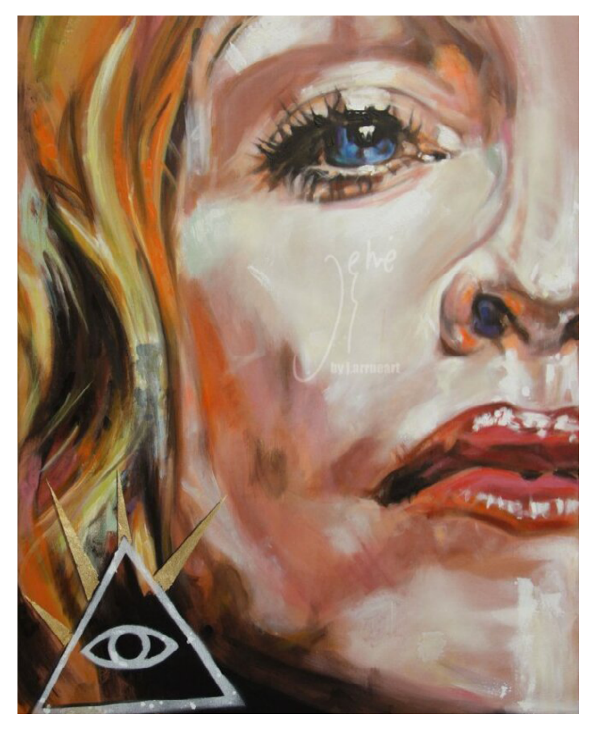
La vida me cambió cuando Madonna me compró un cuadro





Jesús Arrúe posa junto a su obra *Madame X*

Todavía lo recuerdo como si fuera ayer. Estas cosas no se olvidan. Madonna siempre ha sido para mí un mito y una inspiración. Que ella misma se interesara por mi obra y la adquiriera fue como cumplir un sueño.
Todo empezó cuando colgué en *Instagram* un video de mi obra *Madame X*, una pintura muy especial homenajeando el último disco de Madonna y que incluía una performance con un parche, hecho con lienzo, que se podía poner y quitar.
Al poco tiempo, una persona de confianza de la propia Madonna me escribió en inglés interesándose por la obra, diciéndome que se la iba a enseñar a Madonna y que le iba a encantar. Y que ya me escribiría.
Evidentemente, me puse a investigar quién era esta persona y, para mi asombro, descubrí que era su entrenadora personal y que aparecían juntas en varias de sus publicaciones. Estaba emocionado.
Pasaron algunos meses hasta que, de pronto, una noche de agosto, recibí un mensaje por *Instagram* de parte de esta persona diciéndome que sí: "Ahora mismo estoy con Madonna, le acabo de enseñar la foto de tu obra y la quiere". Era de madrugada (por la diferencia horaria) y no cabía en mí del asombro.



Madame X, por Jesús Arrúe



Captura de la storie en la que Madonna comparte la obra *Madame X*

De la emoción desperté a mi marido, que no se lo creía, y comprobamos que me estaban aumentando mucho los seguidores y era porque la propia Madonna había subido la obra a su perfil y me había etiquetado. Incluso ella misma me escribió por privado para darme las gracias por mi arte y decirme que le encantaba la obra.
Al día siguiente ya estaba haciendo las gestiones del envío para hacerle llegar el cuadro de *Madame X* a su domicilio de Manhattan. De hecho, durante un tiempo y por secreto profesional, tuve que guardar la privacidad de que ella misma lo había adquirido hasta que me confirmaron que lo podía comunicar.
Todavía me emociono cuando lo recuerdo. Imagino cómo le llegó a Madonna y que ella misma se hubiera interesado y quisiera el cuadro, para mi era lo más grande.
Este acontecimiento me cambió la vida, puesto que tuvo mucha repercusión. A consecuencia de que Madonna lo subiera a sus redes sociales y se hiciera eco de la noticia, me llamó la prensa y salí en varios medios de comunicación locales, nacionales e internacionales, interesándose por mi arte y mi obra más y más personas.
Además de Madonna, otros artistas como Alejandro Sanz, Alex González, Miguel Bosé o Antonia San Juan tienen obras mías en sus casas. De estilo "figurativo y expresionista", me considero más artista que retratista, puesto que no son retratos al uso lo que pinto y siempre trato de ir más allá. En mis obras pretendo plasmar la esencia del personaje, el alma, a través de las miradas. Y eso creo que fue lo que la cautivó.



El juego de contrastes entre tonos tierra y colores vivos será tendencia este año

Por Laura Yerpes
Decoradora e interiorista
@laurayerpes_estudio

El interiorismo es el arte de crear emociones a través del espacio, de su diseño y de sus detalles. El minimalismo de los últimos años ha dado el relevo a la calidez y a la personalidad. La frialdad nórdica se transforma en calidez mediterránea.

La naturalidad y la riqueza en los detalles serán tendencia este año. Combinar tonos tierra con colores vivos, especialmente con la primavera cada vez más cerca, será una apuesta segura. Las tonalidades beige y crema aportan luminosidad y amplitud a las estancias. Además, realzan la decoración. Cuando empleamos esta gama de color para paredes, cortinas y tapizados conseguimos diseñar un hogar impregnado de un estilo y un ambiente más sosegado.

Jugando con el contraste entre los matices rojizos, rosáceos y anaranjados y las variables de tonos más claros, podemos aprovechar la serenidad de la gama, aplicando tono sobre tono, sin saturar las estancias y creando una estética armónica y equilibrada.



También es esencial cuidar la iluminación y la naturalidad en los materiales. Instalando múltiples focos de luz y optando por cortinas vaporosas, se consigue aportar frescura y elegancia al conjunto. Combinando todos los detalles, conseguimos una decoración funcional y también acogedora que nos permite, cada día, sentirnos más a gusto en nuestras casas.

Esa búsqueda constante de la armonía y la elegancia es la base de nuestro trabajo de interiorismo y decoración. Sabemos que cada hogar es único y por eso diseñamos cada detalle a medida. Desde la distribución, al mobiliario y los detalles decorativos. Ninguna pieza debe elegirse al azar. Cada una debe contar una historia, suscitar una emoción y encajar fielmente con la personalidad de las personas que habitan ese espacio.

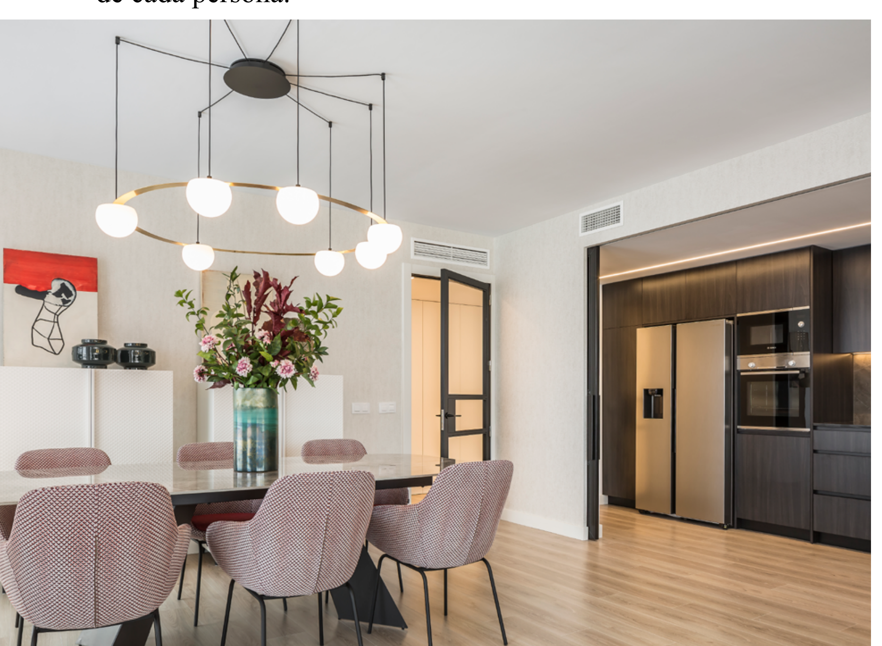
Un mueble de estilo rústico con apliques dorados, una combinación de maderas nobles, el uso de plan-

tas naturales como un elemento decorativo más, lámparas realizadas en madera y metal o grandes alfombras de colores crudos… Todas ellas son piezas fundamentales para generar espacios de máximo confort con un claro estilo natural, perfectas para decorar espacios residenciales.

Una de las tendencias que están cobrando fuerza en los últimos tiempos son las cocinas en tonos negros y abiertas al salón, aportando toda su fuerza cromática al resto de espacios compartidos de la vivienda, sin entrar en contraste con ellos, sino enriqueciendo el conjunto. Estas cocinas a medida pueden complementarse con puertas correderas sofisticadas que combinen metal y cristal, para aportar una personalidad singular a cualquier hogar y que, además, permiten adaptar la vida diaria a las necesidades de cada momento.

Si te estás planteando un proyecto de reforma de cierta envergadura, ponte en manos de un profesional del interiorismo y la decoración. Nuestro trabajo es escucharte, conocer tus gustos, comprender tu estilo y realizar una propuesta acorde que convierta tu hogar en un espacio de ensueño, en el que cada detalle aporte paz y bienestar.

Laura Yerpes abrió su estudio de interiorismo en Valencia, en 2005, para diseñar espacios exclusivos y únicos. Laura crea hogares a la medida de la personalidad de cada cliente. Con un carácter constante, perfeccionista y ordenado, cuenta con una sensibilidad especial para crear proyectos decorativos que captan el estilo y la esencia de cada persona.



Sus trabajos conjugan una visión arquitectónica del desarrollo de los proyectos, una mirada atenta e inspiradora, una sólida experiencia y su capacidad para lograr que las últimas tendencias convivan con diseños más clásicos y atemporales. Sus proyectos se definen por un carácter cálido, moderno y elegante que se revela en los acabados, en la selección de piezas y en la combinación de materiales.

Sus proyectos se extienden por la costa mediterránea y por otros puntos de la geografía española como Madrid. De apartamentos a viviendas unifamiliares, villas de lujo, oficinas, hoteles, clínicas y locales comerciales, todos llevan el sello inconfundible de Laura Yerpes que combina tradición y modernidad en su diseño de interiores. ■



20 años de magia

Por Sheila Moreno
@minerva_mcgonacat



Hace poco pudimos disfrutar del especial de *HBO Max* creado para los fans de la saga más mágica de todos los tiempos, *Regreso a Hogwarts*. Para los que crecimos con Harry Potter y todavía seguimos esperando nuestra carta de Hogwarts, fue un gran cúmulo de sensaciones, emociones y nostalgia. No cabe duda de que los "potterheads" han recibido el mejor regalo estas Navidades y de que no puede haber un mejor comienzo de año.

Este especial ha recopilado las diferentes curiosidades de cada una de las películas, desde *Harry Potter y la Piedra Filosofal* hasta *Harry Potter y las Reliquias de la Muerte Parte II*. Ha reunido a Emma Watson (Hermione Granger), Daniel Radcliffe (Harry Potter) y Rupert Grint (Ron Weasley) en los escenarios más icónicos de las películas, como el Expreso de Hogwarts, Gringotts, el andén 9 y ¾ , la sala común de Gryffindor y el Gran Comedor. También reunió a muchos de los actores más importantes del reparto, como Tom Felton (Draco Malfoy), Helena Bonham Carter (Bellatrix Lestrange), Mathew Lewis (Neville Longbottom), Evanna Lynch (Luna Lovegood), Robbie Coltrane (Hagrid), Gary Oldman (Sirius Black)...

Pudimos notar muchas ausencias de personas que han sido clave en esta historia, entre ellos la mísima JK Rowling, que no estuvo presente en el especial, pero le dieron su lugar correspondiente como autora. También echamos de menos a Maggie Smith (profesora McGonagall) y Michael Gambon (Albus Dumbledore), además de la actriz Julie Walters (Molly Weasley) que, debido a problemas de salud, no pudo estar presente en el especial junto a su familia ficticia, la familia de magos más querida. Los que sí estuvieron fueron los hermanos James y Oliver Phelps (Fred y George), Bonnie Wright (Ginny) y Mark Williams (Arthur) para representar y rememorar los grandes momentos que la gran familia Weasley nos ha dado durante todos estos años. Pudimos ver a los directores de cada una de las películas, los cuales nos contaron su punto de vista y sus anécdotas de la grabación.

Fue necesario y precioso también el *In memoriam*, donde recordaron a todos los que ya no están entre nosotros, terminando con la frase mítica: "después de todo este tiempo, siempre".

Estas son las frases del evento que fueron más destacadas por los fans:

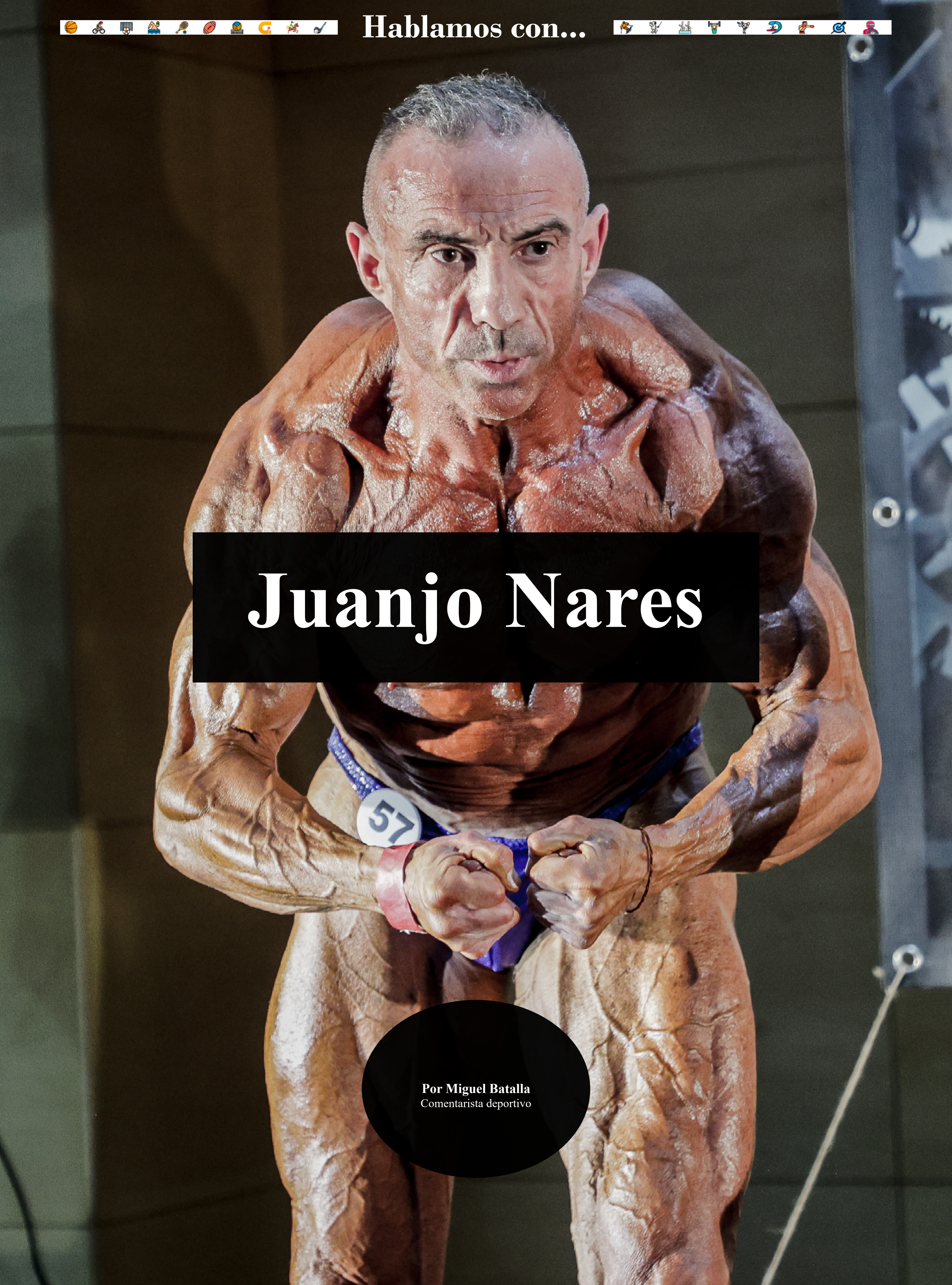
"Dentro de 50 años las películas se seguirán viendo y yo no estaré ahí, tristemente, pero Hagrid sí estará" - Robbie Coltrane

"Hay algo en Harry Potter que mejora tu vida, cuando lo vemos todo negro y se avecinan tiempos difíciles, estas historias nos descubren lugares donde podemos descansar" - Emma Watson

Pero como todo en la vida, nada es perfecto, así que el fandom descubrió unos errores en la producción. El primero fue una fotografía de Emma Watson de pequeña que, finalmente, resultó ser Emma Roberts. ¡Se equivocaron de Emma!

Los productores de *Regreso a Hogwarts* compartieron un comunicado con el medio *Entertainment Weekly* comentando lo siguiente: "¡Bien visto, fans de Harry Potter! Nos habéis hecho llegar un error de montaje de una fotografía mal etiquetada. Habrá una nueva versión en breve".

El segundo error está relacionado con los hermanos James y Oliver Phelps (Fred y George Weasley). Siempre se han hecho bromas sobre el intercambio de sus nombres, tanto dentro como fuera de la pantalla, pero esta vez los productores de *Regreso a Hogwarts* confundieron sus nombres de verdad. El propio Oliver lo ha mostrado en sus redes sociales. Este error tiene hasta gracia, ¿no creéis? ■



Juanjo Nares

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

• ¿Cuántos años llevas haciendo culturismo?

Llevo desde los 25 años, aunque empecé a entrenar a los 23-24 años. Pero antes ya había jugado a fútbol (en el Villarreal), me dediqué a las artes marciales e hice boxeo (quedando subcampeón de España). En la época en la que hacía boxeo, lo que yo quería era musculatura. Miraba las películas de *Rambo* y *Rocky* y veía esa masa muscular y decía: "Yo lo que quiero es eso". Entonces, conocí a un boxeador, que compitió conmigo, quién me dijo realmente que boxeando no lo iba a conseguir. Aquí en Vila-real y en Castellón, no había nada referente sobre el tema del fitness o del culturismo (conocido normalmente como bodybuilding). Él me dijo que en Madrid estaba la federación, quienes sacaban unas revistas, que aquí no llegaban, y que él me las iba a hacer llegar para que yo viera la diferencia que hay entre el boxeo y el bodybuilding. La diferencia es que en el boxeo tienes que estar siempre con un peso muy bajo y en el culturismo es todo lo contrario: tienes que incrementar la masa, con lo cual vas a aumentar el peso corporal todo lo que puedas, es decir, cuanta más masa muscular, más peso corporal. Es así cómo empecé con el entrenamiento, desplazándome a Castellón, y como no tenía la edad para tener coche me tocaba ir en bicicleta. Cuando ya llevaba cuatro meses entrenando en Castellón, me presenté a la que sería mi primera competición: el campeonato regional del año 1987 de Valencia, quedando cuarto de la Comunidad Valenciana. Después de esta competición, probé el campeonato de España, donde me llevé un fiasco grande, lo que me incentivó a entrenar más fuerte y a cuidarme más en la alimentación. Los tres pilares fundamentales del bodybuilding son: entrenamiento, alimentación (nutrición) y descanso (recuperar la masa muscular).

• ¿Qué es el culturismo?

Cuando realizas un trabajo de culturismo, lo primero que dice la gente es que eso son músculos grandes, pero no hay fuerza. Lo que ocurre es que eso no es cierto: primero viene la fuerza y después viene el desarrollo muscular. Cada grupo muscular tiene tres tipos de fibras musculares. Encontramos las fibras rojas, que es la resistencia, y las fibras blancas, en las cuales tenemos dos tipos de fibras (2A y 2B) que son fibras de fuerza explosiva. Éstas últimas son las que buscamos desarrollar con el entrenamiento, ya que cuanta más carga puedas manejar con ese músculo, más se va a desarrollar. Por lo tanto, cuanta más carga puedas manjar, más fuerza ganas.





«He escuchado todo tipo de barbaridades, pero los culturistas somos personas normales, lo único que ocurre es que cuidamos nuestro cuerpo y nuestra alimentación»



• ¿Qué se requiere para practicar esta modalidad deportiva?
Tener una dedicación bastante completa y ser muy estricto. Lo que aquí no sirve es venir al gimnasio, hacer una buena sesión de entrenamiento y después irte de fiesta, no cuidar la alimentación comiendo lo que nosotros llamamos comida "chatarra"... Lo que tienes que hacer es llevar una buena alimentación, calculando los macros que realmente te hacen falta para el peso corporal que tienes. Cuando hablamos de macros me refiero a proteínas, hidratos de carbono, grasas esenciales y, sobre todo, de mucha verdura, muchas hortalizas… Y también hay que tener en cuenta los micronutrientes.

• ¿Estás hablando a nivel de competición o en general?
Estoy hablando en general. Hoy en día, la sociedad se ha "americanizado" y el tema de la alimentación ha caído mucho. Los deportistas llevamos una dieta mediterránea bien calculada y comemos cada tres horas o tres horas y media. En base al total calórico de la persona, calculamos un 20% en proteínas, entre un 40% y un 60% en hidratos de carbono y un 30% en grasas esenciales.

• ¿Cuáles son los bulos que más te molestan?
Uno de los bulos que suelo comentar mucho es el tema de que tenemos mucha masa muscular y no tenemos fuerza. He escuchado todo tipo de barbaridades, pero los culturistas somos personas normales, lo único que ocurre es que cuidamos nuestro cuerpo y nuestra alimentación.

• ¿Cómo te motivas?
Como ya he dicho anteriormente, empecé en el 87, siendo cuarto del campeonato regional y partir de ahí he estado compitiendo prácticamente siempre. Sí que hubo un periodo de la competición en el cual dejé de competir, debido al nacimiento de mi hijo. Por aquel entonces, estaba en la Selección Nacional y los viajes fuera de España eran constantes, teniendo que salir cuatro o cinco veces al año y cada vez que salías siempre eran dos o tres semanas, lo que me quitaba tiempo para estar con mi hijo, que era pequeño, y yo lo que quería era disfrutar de él. Cuando volví de nuevo a la competición, en el 2016, fue apoteósico porque empecé entrando por la puerta grande: el primer campeonato que hice fue la Copa de España, en la que quedé segundo. A partir de ahí vinieron los campeonatos de España (desde el 2016 hasta ahora he ganado cuatro), gané tres campeonatos de Europa y el único que se me resistía hasta ahora y al que no me había presentado porque no



veía opciones en el sentido de que no me veía bien, es el campeonato del mundo. Al final me presenté y quedé campeón en la categoría senior.

• Dices que muchas veces te miras y no te ves bien. ¿Cuán de importante es la parte psicológica?
Sí. Te ves bien dentro de lo que cabe, pero a nivel de competición ya no. Miras a los demás y nunca te ves al nivel de ellos, pero para eso están los jueces: si el campeonato es de España hay un juez de cada región, si es un campeonato de Europa hay un juez de cada nación... A la hora de competir es otro mundo completamente distinto a solo entrenar, estar bien, alimentarte…

• ¿Cuánto has sacrificado?
Hay muchas cosas a las que he tenido que renunciar, debido a las competiciones. Posiblemente me pueda arrepentir de no haber podido dedicar el tiempo suficiente a las personas de mi alrededor porque, lógicamente, llega un fin de semana y, mientras los demás están en la playa o se van de fiesta o de comida, tú te tienes que ir a entrenar.

• ¿Cuál es tu musculo estrella?
Tengo bastantes grupos musculares buenos. Uno de ellos son las piernas y me gusta entrenarlas mucho.

•¿Cómo se hace para puntuar cada músculo?
En el gimnasio desarrollas toda la masa muscular con ejercicios específicos para esos grupos musculares. Después, cuando vas a la competición, lo primero que siempre tienes que hacer es un doble bíceps. Es curioso porque no solo estás tensando los bíceps, sino que cuando haces una pose tienes que estar contrayendo cada grupo muscular de todo tu cuerpo de forma frontal a los jueces. Cuando haces un doble bíceps aprietas los bíceps, el dorsal, los cuádriceps, los abdominales… En las poses frontales se encuentran el doble bíceps, la expansión de dorsal, la caja torácica... Por lo que respecta a las poses de espaldas, encontramos el doble bíceps de espaldas (en el que se ven los bíceps por la parte de atrás, los relieves musculares del dorsal y de la cara posterior de la piernas, más el glúteo), la expansión de dorsal de espalda… Yo compito entre un 4 y un 4,5 % de grasa. En cada una de las poses enseñas toda la musculatura de tu cuerpo y es lo que después se va puntuando. Para ello hay siete u ocho jueces, más dos estadísticos, que son los que puntúan todas las puntuaciones de los jueces.

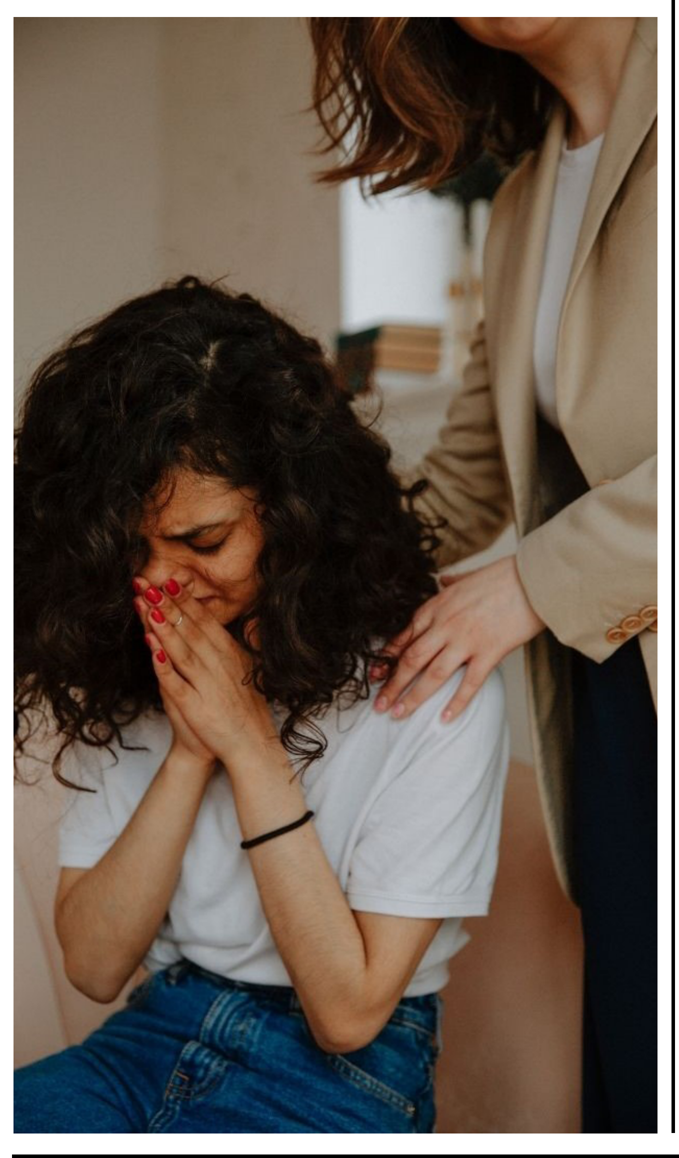
• ¿Cómo ves el culturismo en Vila-real?
La gente ya está empezando a concienciarse. Aquí tengo a gente que se está motivando bastante para el tema de la competición y, de hecho, este año ha venido una chica (María Fariña) conmigo al Campeonato de España, donde se proclamó subcampeona de España en la categoría de Bikini Junior, porque solo tiene 16 años. Después de ésto, le dije que me tocaba competir en el Mister Olympia Internacional y que si quería venir conmigo para probar y para que viese lo que hay, cómo se mueve la gente.... Cuál fue la sorpresa que vino conmigo y acabó ganando el Mister Olympia Internacional, pero no en la categoría de junior, sino en el absoluto.

• ¿Cuántos años te quedan en el culturismo?
Si tuviera que hacerle caso a la gente, debería haberlo dejado hace muchos años. Yo espero seguir durante mucho tiempo y a ver este año 2022 que nos depara en el ámbito de las competiciones. ■



Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras

Emociones silenciosas: languidez



¿Qué son las emociones? Las emociones son reacciones que todos experimentamos, ya sea desde la alegría de estar tomando un café con tu mejor amiga hasta la tristeza de dar por finalizada una relación sentimental. Cada una de nuestras emociones nos está indicando algo.

La languidez es un estado anímico que se observa cada vez con mayor regularidad y que suele anteceder a una depresión mayor. Es un estado en el que la persona que lo siente pierde su fuerza vital y la emoción de la alegría. Debido a ésto aparece un estancamiento y un vacío que se apoderan de todo su ser.

¿Qué sienten? Las personas que padecen languidez no sienten ilusión o positividad ante las noticias esperanzadoras como, por ejemplo, la noticia de las vacunas. Cuando anunciaron en España que había vacunas y que estábamos más cerca de encontrar soluciones a esta pandemia, las personas se alegraron y tuvieron esperanza. Sin embargo, una persona con languidez no sentía esa emoción. Sabía que tenía que reaccionar de otra forma pero la apatía no le dejaba.

La diferencia con otras enfermedades como la depresión, es que la languidez te da falta de energía, de ilusión, de poder soñar cosas alegres y de reaccionar de una forma más positiva. Por un lado, desde una perspectiva clínica, se podría decir que es una condición mental que está en medio de la ansiedad y la depresión. Por otro lado, a mediados del 2020, estudios, como los realizados en la Universidad de Toronto, anticiparon que la pandemia abocaría en la sociedad una situación de angustia psicológica. En cambio, nos encontramos en la actualidad con algo más que la angustia, ya que muchas personas sienten esta emoción, dada la situación que vivimos de pandemia y que evidencian, una vez más, la importancia de la salud mental.

En conclusión, la realidad es que existen muchas certezas de que la pandemia está agravando muchas enfermedades mentales, muchos problemas a los que no se les está prestando la atención adecuada. Tenemos que dar visibilidad, ayuda y atención a todos estos problemas para que no nos encontremos con la siguiente pandemia: la de la salud mental. ■

Las aplicaciones que harán que tus redes sociales parezcan las de una "influencer"



Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

Ya lo decía Oscar Wilde: "No hay una segunda oportunidad para dar una primera impresión. Por eso no hay nada tan impactante en el mundo virtual como una buena imagen".

Tanto si eres una empresa que quiere atraer atención sobre sus productos o servicios, como si estás creando marca personal, la forma en que lo presentas importa y mucho.

No podemos obviar que las redes sociales se han convertido en un escaparate de largo alcance con múltiples posibilidades y que la nueva economía digital es un modelo de negocio que ha venido para quedarse.

Pero, ¿cómo hacer que tu "feed" destaque sobre los demás?

La clave está en el envoltorio. El retoque de imagen, la unidad de gama cromática y los efectos en las *stories* o *reels*, son herramientas que usan las cuentas que destacan y que también están a nuestro alcance si sabemos cuáles son las apps que no deben faltar en tu móvil y que tienen versión gratuita.

• ***Snapseed***-Una app de retoque de imagen que resulta perfecta para empezar, ya que permite editar fotos de una forma fácil e intuitiva desde el móvil. A pesar de esa interfaz aparentemente sencilla, tiene características muy avanzadas. Entre sus mejores opciones, encontramos la de mejorar solo ciertas áreas de la foto o borrar imperfecciones, incluso elementos enteros. También permite añadir texto, aunque con tipologías algo limitadas en mi opinión.

• ***Adobe Ligthroom***-Una vez que la descargues en tu móvil ya no podrás vivir sin ella. Un mundo de posibilidades que, además de las funciones habituales de edición, incluye filtros preestablecidos, así como otros nuevos que puedes crear a partir de los que hayas hecho en tus fotos. De esta manera, puedes guardar tus propios "presets" para aplicarlos a todas las imágenes de tu marca y que guarden armonía en tu "feed".
Además, puedes obtener los filtros que hayan creado otros miembros de la comunidad o incluso unirte al grupo de *Telegram* "CL Presets", desde donde podrás importarlos directamente a la aplicación y guardarlos.
Si le dedicas un poco de tiempo, sus muchas funciones de color no te dejarán indiferente y puede que hasta te obsesione.

• ***Canva***-Un clásico del diseño imprescindible para hacer que todo tenga mejor aspecto y resulte atractivo. Organizado por tipología, te permite crear publicaciones según la red social o el formato que quieras usar: posts, stories, invitaciones, posters, banners y un largo etcétera.
Las plantillas de la plataforma, que también está en versión de escritorio, son lo suficientemente buenas como para que, con una inversión de tiempo insignificante, puedas obtener como resultado una publicación elaborada y que destaque.
Permite guardar el diseño en diversos formatos y entre mis funciones preferidas está la de poder añadir un enlace web a cualquier texto o generar un código QR que puedes incorporar al diseño, para redirigir a tus seguidores al "site" que tú quieras o a tu tienda online, por ejemplo.
En mi opinión, un todo en uno para que tus redes y tu marca suban de nivel.

• ***Preview***-Una vez has mejorado tus fotos y creado tus diseños, ¿te gustaría saber cómo va a quedar ese contenido?
Ésta es la aplicación que debes usar para conseguir un perfil armonioso y estéticamente perfecto, ya que te permite previsualizar tus fotos o diseños en la app como si fuese *Instagram* o *Facebook* y decidir cómo publicarlos, para que guarden relación en cuanto a color o sean temporalmente perfectas. Poder verlo antes de publicarlo te permite organizarlo mejor para que todo esté cohesionado.

• ***Unfold***-Según los entendidos, una de las mejores aplicaciones para generar *stories* dinámicas y originales más allá de las que ofrecen las propias plataformas, gracias a sus plantillas variadas y de estética minimalista.
Su funciones de añadir texto, pegatinas, fondos y personalizar tus colores, la hacen la preferida de las *influencers*, aunque, en mi opinión, sus mejores funcionalidades están en la versión de pago. Aun así, la versión gratuita es una buena opción para iniciarse con las *stories* creativas.

• ***Inshot***-Porque los vídeos gustan, atraen y generan vínculo emocional, por eso son uno de los formatos más consumidos en redes. Si eres de los que ya lo tiene claro, ésta app te interesa. Es muy intuitiva y fácil de usar, incorpora funcionalidades muy completas para la edición de vídeo, que van desde cambiar el formato inicial, hasta retocar luz o color, pasando por añadir música, pegatinas, textos, marcos y muchas otras herramientas que la hacen integral y práctica.
Tiene un stock musical muy aceptable y, además, te recomienda el formato que necesitas para cada red social. También permite hacer *collages* o editar infografías para tener todo en una sola aplicación.

•***Voicella***-Si lo de añadir subtítulos a los vídeos te trae de cabeza, lo de esta aplicación te parecerá simplemente magia. Es capaz de transcribir el texto de cualquier vídeo en cuestión de pocos minutos, una vez le hemos identificado el idioma de entre los que tiene disponibles, que son muchos. Permite editar el texto, mover las palabras o las líneas e incluso ajustar el tiempo si no fuese totalmente perfecto. Por si fuera poco, también traduce y subtitula a varios idiomas, lo que la hace sumamente versátil para que el mensaje sea totalmente adaptable a nuestro público.

No las dominarás en un día, pero si aprendes a combinarlas, la imagen de tu marca mejorará considerablemente o simplemente conseguirás tener un perfil atractivo para lo que sea que lo uses. ■

@WhiteLavin "Banco en el mirador de la Corneja, Cantabria"



@shanghai46 “*Paramantispa decorata*”

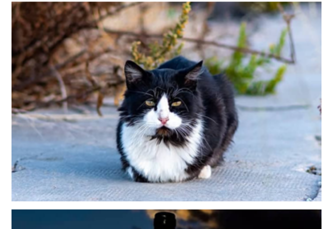

@silvia._.yordanova
Silvia Yordanova

TRAZOESTUDIO. Academia de Bellas Artes

CURSOS DE FOTOGRAFÍA
para alumnos de 14 años en adelante

EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN

La imagen es una forma de comunicación universal que no requiere de palabras. Una buena imagen, obtenida de forma inmediata, puede trasmitir cualquier situación que se está produciendo. Para ello, contamos con la maravilla de la fotografía.

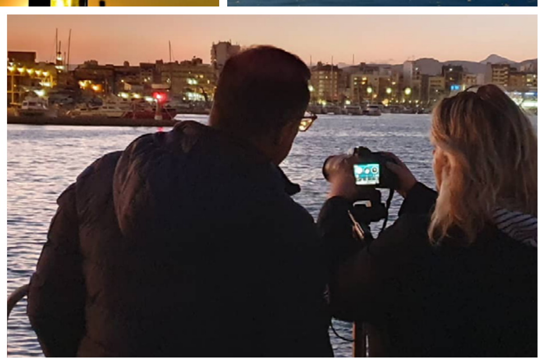








La fotografía puede comunicar hechos históricos, logros deportivos, eventos sociales, catástrofes, maravillas de la naturaleza, expresiones humanas, momentos irrepetibles de la vida, descubrimientos científicos... Desde su invención, a finales del siglo XIX, forma parte de nuestras vidas.



En la actualidad, la cámara fotográfica manual sigue superando al mejor de los móviles.

En Trazoestudio ofrecemos *CURSOS DE FOTOGRAFÍA* con cámara digital réflex o de control manual, impartidos por un fotógrafo titulado superior y con una amplia experiencia docente y profesional.



Cada alumno aprenderá a conocer los controles de su cámara, mediante prácticas en interiores y exteriores, guiadas por el profesor. También aprenderá las bases del retoque fotográfico. Además, el aula de fotografía dispone de un ordenador para cada alumno y un proyector que permite al profesor explicar con detalle.

Tras el éxito obtenido en ediciones anteriores, hemos preparado estos cursos para edades más tempranas, pudiendo inscribirse alumnos desde 14 años.

Os esperamos en Plaza de la Paz, número 5, cuarta planta, Castellón.



Contacto
Tel. 670466331
dibujopinturatrazo@gmail.com

VALLS VINTAGE. TIENDA DE MUEBLES Y DECORACIÓN



Valls Vintage abrió sus puerta hace tan solo un mes. La tienda se encuentra en la calle Amadeo Primero, número 38, Castellón.

En *Valls Vintage* puedes encontrar muebles de los años 20, 50 y 70. También puedes encontrar objetos antiguos de decoración y otros no tan antiguos. Todos los objetos y muebles son de segunda mano y algunos de ellos han sido restaurados, mientras que hay otros que han sido mejorados y solo ha hecho falta limpiarlos.

Valls Vintage es la primera tienda en Castellón de muebles restaurados. Varios años de experiencia y muchas reformas, abalan el buen hacer y el buen gusto en la decoración de interiores, convirtiéndose, así, en todo un referente en Castellón.



Mi estilo en interiores no deja a nadie indiferente. Hago un trabajo que me apasiona y creo que ese el secreto del buen hacer. Todo aquel que viene a pedirme ideas, no se va para nada descontento.

Creatividad y buen gusto en la decoración marcando la diferencia. Ésto es lo que mis clientes vienen a buscar, porque conocen mi trabajo.



Hace años que tenía en mente abrir una tienda de muebles y decoración. Animado también por muchos de mis clientes, por fin Castellón tiene la primera tienda de muebles restaurados.

COME Y CATA



ARROZ CALDOSO CON CALABAZA Y ALCACHOFAS

Pág. 55



GARNACHA TINTORERA

Pág. 56


Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Arroz caldoso con calabaza y alcachofas

Fácil Medio Difícil

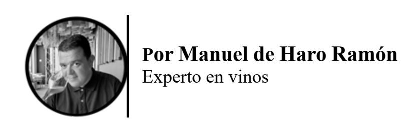
4 raciones
60 min.

Ingredientes

- 3 ajos
- 200 g de arroz
- 1 tomate rallado
- C.s. de pimentón dulce
- C.s. de aceite de oliva
- C.s. de sal
- 300 g de calabaza
- Piel de una naranja
- 3 alcachofas
- Hierbas aromáticas
- 2 l de caldo verduras

Elaboración

- Sofreír los ajos y la piel de la naranja. Retirar y reservar.
- Freír las alcachofas, laminadas en trozos medianos, y la calabaza, cortada en cubos, a fuego vivo 4 min.
- Añadir el pimentón y el tomate rallado. Bajar fuego, remover y añadir el caldo. Hervir 30 min.
- Añadir el arroz, la piel de naranja, las hierbas aromáticas y cocer 14 min. a fuego medio.
- Probar el punto de sal.



Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos

Garnacha Tintorera



En esta ocasión os quiero hablar sobre una variedad de uva un tanto especial, no muy extendida y que los vinos elaborados con ella a mí me gustan mucho, por su color, su aroma y un sabor muy intenso, además de su gran carnosidad en boca. Esta variedad a la que hago referencia es la Garnacha Tintorera.

La peculiaridad que más la define y diferencia del resto de uvas tintas, es que su pulpa o carne es Tinta/Roja. Un apunte: la inmensa mayoría de las uvas tintas utilizadas para la elaboración de vinos tintos, su carne o pulpa es incolora o neutra, el color del vino lo da la piel durante la maceración.

En nuestro país, donde más se cultiva esta uva es en la parte más oriental de Castilla la Mancha y tiene mucha presencia en el interior del Levante, Murcia, Alicante y Valencia. La podemos encontrar en las siguientes denominaciones de origen: DO Almansa, DO Manchuela, DO Alicante, DO Yecla, DO Jumilla, DO Valencia. También encontramos a esta especie de *vitis vinifera* en otras zonas como Galicia, Extremadura y El Bierzo.

La Garnacha Tintorera tiene su origen en Francia con el cruce de Petit Bouschet y Garnacha, realizado por Henri Bouschet en 1855. Se extendió por varios países del mundo, incluido España, siendo en Almansa donde mejor se adaptó, llegándose a considerar variedad autóctona.

También se le conoce con el nombre de Alicante Bouschet (en Francia a la garnacha tambien se la conoce como Alicante). Últimamente, me ha llamado la atención que se está utilizando mucho esta nomenclatura para los vinos de Garnacha Tintorera, independientemente de si están elaborados en Alicante o no.

Por su gran capacidad colorante, tanto por parte de su piel como de su carne, se suele utilizar como coupage con otras variedades que necesitan ser reforzadas de color e intensidad, tanto olfativa como gustativa. Conjuga muy bien con la Monastrell y la Syrah.

Aquí os dejo unos cuantos vinos de esta variedad, que os recomiendo que probéis para conocer mejor los resultados que da esta uva, una vez vinificada.

• Laya 2020 DO Almansa de Bodegas Atalaya. 70% Garnacha Tintorera, 30% Monastrell. 6€ aprox.
• Alicante Bouschet 2018 DO Alicante de Bodegas Volver. Alicante Bouschet, Monastrell. 17€ aprox.
• Huno Reserva 2017 DO Ribera del Guadiana de Pago los balancines. 45% Garnacha Tintorera, 45% Tempranillo y 10% Graciano. 12€ aprox.
• Alaya Tierra 2019 DO Almansa de Bodegas Atalaya. 100% Garnacha Tintorera. 25€ aprox.

ANTONIO BANDERAS

TEATRO DEL SOHO CAIXABANK Y JOHN BREGLIO

PRESENTAN

A CHORUS LINE

DE BROADWAY A MADRID



TEATRO CALDERÓN